2019年5月12日美容食研究会 課題:レバーアイデア料理

池上

濃厚レバームース

材料: (4人分) 鶏レバー 120g 牛乳 適宜 白ワイン 大さじ1 ☆ココナッツオイル 20g ☆カレー粉 小さじ 1/8 ☆豆乳 大さじ 1.5 ☆塩 小さじ 1/4 ☆コショウ 適官



- 1. 鶏レバーは脂を除き、一口大にカットする
- 2. 1をボウルに入れ、ひたひたの牛乳を入れ、冷蔵庫で、1時間以上置く
- 3. 2を洗い、白ワインん振りかけ、蒸し器にいれて5分ほど蒸す(加熱し過ぎないように)
- 4. ココナッツオイルは溶かした状態で☆を全て合わせる
- 5. 3を裏ごしして、4に合わせて冷蔵庫で冷やす

根岸

鶏レバーのフォアグラ風

<用意するもの>

- 炊飯器
- 小鍋



- ・ 炊飯器に入る大きさの耐熱のカップ
- ・ 沸騰直前の湯

炊飯器にカップを入れたときにカップが3/4くらいまで浸るだけの量

<作り方>

- 1. 炊飯器に沸騰直前の湯を入れて、保温コースをセットする。
- 2. 鶏レバーを5ミリ程度の厚さにスライスして、流水で洗い、血の塊をのぞく。
- 3. 2 を牛乳に浸して冷蔵庫で 30 分ほど置いておく。
- 4. 牛乳からレバーを取り出し、水気を切って塩、ガラムマサラ、おろししょうが、おろしにんにくをまぶし、 耐熱のカップに入れる。
- 5. 白ワインを小鍋に入れ、沸騰させる。
- 6. 4のカップに沸騰した白ワインを注いで手早くスプーンなどで混ぜる。
- 7. 6 を炊飯器に入れ、ときどきカップの中身をかき混ぜながら 90 分間保温する。

<お好みで>

7を皿にもりつけ、ごま油をかけ、塩をふりかけ、小口ねぎをふる。

	材料 作りやす
	鶏レバー
	白ワイン
	牛乳
	塩
	ガラムマサラ
	おろしにんにく
	おろししょうが
	お好みで
	小口ねぎ
30 0 /4 3 5 . 3 . 3 = 3 3 3 3 3 3 E	

材料 作りやすい分量 (g)	
鶏レバー	100 g
白ワイン	100 cc
牛乳	80 g
塩	少々
ガラムマサラ	少々
おろしにんにく	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2
お好みで	
小口ねぎ	適量
塩	適量
ごま油	適量

相川

美容ビタミンたっぷり♡醤油麹 de 牛レバーの和風カツ

美容ビタミンであるビタミンであるビタミン B2 が豊富な牛レバー。でも、独特のクセがあって苦手な人にとっては食べにくい食材です。少しでも食べやすくなるよう、醤油麹を使って和風のカツにアレンジしました。衣には、食物繊維たっぷりの大豆粉を使います。

■材料(2人分)

牛レバー 100g

<下処理用>

塩 ひとつまみ

酒 小さじ1

<調味料>

☆醤油麹 小さじ1

☆酒 小さじ1

☆みりん 小さじ1

☆きび砂糖 小さじ1

☆しょうがのすりおろし 小さじ1

大豆粉 大さじ1

パン粉 適量

こめ油 適量



■作り方

- ①牛レバーをボールに下処理用の塩と酒を優しく揉みこむ。
- ②①を氷を入れた冷水で洗う。何度か水を変えながらすすぎ洗いし、水が 濁ら無くなるまで繰り返す。
- ③ジップロックに☆を合わせたものと下処理したレバーを入れ、冷蔵庫で 一晩寝かせる。
- ④大豆粉を大さじ2(分量外)でといたものとパン粉で③に衣をつける。
- ⑤フライパンに 1cm 適度のこめ油で揚げ焼きにする。

弓場

鶏レバーの唐揚げ

【材料(2人分)】

・鶏レバー … 200g

・下味 酒 … 大さじ1

しょうが汁 … 小さじ1

しょうゆ …小さじ1

・添え野菜 リーフレタス … 1~2枚

・ソース ソース (中濃) … 大さじ1

水 … 大さじ1

砂糖 … 小さじ1/3

酢 … 小さじ 1/3

おろしにんにく …少々

- ・片栗粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量



【作り方】

- ①鶏レバーは一口大にカットし筋を取り、塩水につけ血抜きをする。
- ②水気をふき取った①を下味にからめ10分おく。
- ③水気を十分ペーパータオルでおさえ、片栗粉をまぶして170℃の揚げ油で2~3分揚げる。
- ④ソースの材料を合わせ、揚がった③にからめて器に盛る。レタスを添える。
- ※揚げる時、油が飛び散る時があるので注意が必要です。

川上

レバーソーススパゲッティ

2 人分

レバーソース

鶏レバー・・・・・・150 g

合い挽きミンチ・・・・・50g

塩・コショウ・ナツメグ・・少々

玉ねぎ・・・・・・100 g

にんじん・・・・・ 50 g

セロリ・・・・・・30 g

ニンニク・・・・・・1片

トマト缶・・・・・・200 g

塩・・・・・・・・小さじ 1/3

ローリエ・・・・・・1枚

赤ワイン・・・・・・大さじ3

はちみつ・・・・・・小さじ1

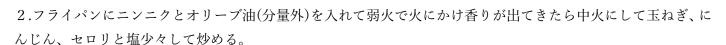
ケチャップ・・・・・・大さじ1

ウスターソース・・・・・小さじ4

しょう油・・・・・・小さじ1



1.鶏レバーは血抜きをしてみじん切りにする。野菜は全てみじん切りにする。



- 3.野菜がしんなりしたら鶏レバーと合い挽きミンチを入れて塩・コショウ・ナツメグをして炒める。
- 4.赤ワインを入れてアルコールが飛んだらトマト缶と調味料を全て入れて水分が煮詰まるまで火にかける。
- 5.仕上げに牛乳を入れてひと煮立したら湯がいたパスタと合わせる。
- 6.お好みで粉チーズをかける

鶏レバーのワイン煮込み

2 人分

鶏レバー・・・・・・150 g

しょうが・・・・・・1片

水・・・・・・・・大さじ5

赤ワイン・・・・・・大さじ5

バルサミコ酢・・・・・・大さじ1

しょう油・・・・・・大さじ1

はちみつ・・・・・・・小さじ1



- 1.鶏レバーは血抜き熱湯をして熱湯でサッとゆでる。しょうがは千切りにする。
- 2.鍋にしょうがと水、赤ワイン、調味料を入れてひと煮立させる。
- 3. 鶏レバーを入れて落とし蓋をして弱火で10分煮る。
- 4.落し蓋を取って煮詰める。



西野

カレー風味のレバポテサラダ

2 人前

食 材 分量

鶏レバー 40 g

じゃがいも 80 g

さつまいも 40 g

塩昆布 3g

すりごま 適量

カレー粉 小さじ 1/2

塩(下処理用) 大匙1~2



≪作り方≫

- ①レバーを 2 c mほどの大きさにカットし、塩を振りかけ3分ほど置いた後、冷水できれいに洗う。
- ②下処理したレバー(①)の水分を拭き取り、耐熱袋に入れしっかりと袋の口を閉じる。
- ③保温性の高い鍋(土鍋がおすすめ)に湯を沸かし沸騰直前で火を止め②を入れて蓋をして20分保温加熱する。
- ④ジャガイモとサツマイモは皮をむき、一口大にカットする。
- ⑤鍋に④を入れ、ひたひたになる程度の水を加えて火にかける。
- ⑥沸騰してきたら弱火で芋類が柔らかくなるまで茹でる。
- ⑦塩昆布はみじん切にする。
- ⑧加熱後のレバーはしっかりと水分を拭き取り、ジャガイモとサツマイモをしっかりと水気と切ってボウルに入れる。
- ⑨⑧にみじん切にした塩昆布とすりごま、カレー粉を加えて混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- 《アレンジレシピ》 余ったらコロッケに♪

鶏レバーの麹コンフィ

2 人前

鶏レバー 100 g

塩麹 小さじ2

にんにく 1かけ

オリーブオイル 大匙3

ブラックペッパー お好みで

≪作り方≫

- ①レバーを食べやすい大きさにカットし、冷水できれいに洗う。
- ②水分を拭き取り、ボウルに入れ、塩麹を加えて全体にからませる。
- ③ラップをかけ冷蔵庫で30分~1時間おいて味をなじませる。
- ④フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ、弱火でにんにくの香りが立ってくるまでじっく りと加熱する。
- ⑤にんにくの香りがしてきたら③を加え、弱火のままじっくりと両面を焼く。(お好みでブラックペッパーをふりかける)
- ⑥器に盛り付ける。

《アレンジレシピ》 ローズマリーやバジルなどハーブを加えても◎



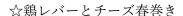
長谷川

鶏レバーと沢庵の春巻き&鶏レバーチーズ

☆鶏レバーと沢庵の春巻き

【材料】*1人分

- ・鶏レバー煮付け
- ・沢庵
- ・大葉
- ・炒り胡麻
- ・春巻きの皮
- ・ごま油



【材料】*1人分

- ・鶏レバー煮付け
- ・とろけるチーズ
- ・レタス
- ・ブラックペッパー
- ・春巻きの皮
- ・オリーブオイル

宮崎

レバーグ

・材料量

鶏レバー 230g

豚ひき肉 150g

卵 1 こ

パン粉 大さじ1

みそ 大さじ 1/2

砂糖 大さじ1

片栗粉 大さじ1

すりおろしニンニク 小さじ1





【作り方】

- ②春巻きの皮を 1/4 に切る。
- ③春巻きの皮に大葉、レバー、沢庵をのせ胡麻をふる。
- ④のり付けをして包む。
- ④フライパンに胡麻油をひき、焼き揚げる。





【作り方】

- ②春巻きの皮を 1/4 に切る。
- ③春巻きの皮にレタス、レバー、チーズをのせブラックペッパーをふる。
- ④のり付けをして包む。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、焼き揚げる。



- ・作り方
- ①レバーは余分な血合いを洗い、沸騰したところで2分ゆでる。(ハツはゆでた後別によける。)
- ②ボールに材料を入れレバーを潰しながら混ぜる。
- ③大さじ 1/2 の油をフライパンに入れて熱し、片面を中火で 3 分焼く。焼き目がついたらひっくり返し、弱火に してフタをして 4 分焼く。
- ④竹串もしくはフォークなどで1つのレバーグの真ん中に刺してみて赤い汁が出なければ皿に盛り付ける。

浜多

鳥レバーと鰹の酒盗のパテ

鳥レバー100g 濃口醤油(甘くないもの) 酒盗 大さじ二杯 酒 50cc





1.鳥レバーを軽く水洗いし、筋や血合いを取り除く。血と水気をキッチンペーパーで拭く 2.オーブントースターで焼く。片面が焼き上がる度に、刷毛で醤油を塗る。焦げないようにしっかり焼く 3.酒盗 と酒を鍋に入れ沸かす。

4.レバーをフードプロセッサーに入れ、3を茶こしなどでこしながら合わせる。(緩くなり過ぎない様に少しずつ入れる)

5.お皿に盛り、仕上げに砕いたナッツを載せて完成。

応用編①

レバーのラビオリ 軽いバターのソース

ラビオリ生地

強力粉 60

セモリナ粉 40

卵 1

オリーブ油 3g

塩 1g

冷水 5g

全て混ぜて半日寝かせる

バター80g

セージ3~5枚(みじん切り)

ブイヨン 20cc ほど (濃度調整用)

塩

黒胡椒

粉チーズ少々

オレンジの皮







応用編②

レバーのワンタンスープ

レバーを餃子皮に詰めて

ニラやキャベツ、人参…具沢山スープに

中華出汁の素と仕上げに胡麻油をかけて完成。

1.レバーのパテをパスタに包む(ラビオリ)

2.1 を茹でる

3.フライパンにバター、セージを入れ弱火で溶かす。

4. 茹でたパスタとソースを合わせ、塩、胡椒で味を整える。

仕上げに粉チーズ、オレンジの皮を加え完成。